



LICEO SCIENTIFICO STATALE “MICHELANGELO”

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI

c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482

e-mail: caps04000L@istruzione.it - caps04000L@pec.istruzione.it

sito web: www.licecomichelangelo.edu.it

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

A.S. 2025/2026

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: ROBERTA RUGGIU

CLASSE: 5F SA

PROGRAMMA SVOLTO

Riscaldamento: andature, rullata completa del piede, skip alto/basso, corsa calciata, passo laterale, passo saltellato, corsa in avanti, corsa all'indietro, corsa incrociata, saltelli a piedi uniti, saltelli su un solo piede

Stretching: preparazione alla fase centrale dell'allenamento con l'allungamento e il riscaldamento delle articolazioni dei vari distretti corporei: articolazione della caviglia, delle ginocchia, delle anche, del busto, delle spalle, dei polsi, del collo. Allungamento dei maggiori muscoli interessati all'attività: muscoli superficiali e profondi.

Giochi presportivi: staffette, tris con i coni, ruba bandiera (variante), tiro alla fune, dodgeball

Esercizi a corpo libero:

Esercitazioni per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria

Esercizi di mobilitazione articolare e della elasticità muscolare

Esercizi per il consolidamento dello schema corporeo e per l'acquisizione di gesti atletici e sportivi

Potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale

Pre atletica generale

Esercizi di coordinazione

Esercizi di equilibrio

Esercizi di orientamento spazio-temporali

Esercizi di destrezza

Giochi codificati e non codificati

Esercitazioni individuali

Esercitazioni capacità condizionali e coordinative

Uso tecnico di piccoli e grandi attrezzi:

Allenamenti a circuiti per potenziamento forza muscolare, con utilizzo di manubri, tappetini, cronometro e musica.

Allenamenti a circuiti per potenziamento dei gesti tecnici della pallavolo.

Esercitazioni sui materassi della capovolta avanti, indietro, passando per la verticale.

Esercitazioni del salto della fune: da soli, in coppia, in gruppi.

Test motori:

- Piegamenti sulle braccia: maggior numero in 30". Valutazione forza arti superiori.
- Lancio della palla medica da 3kg in piedi: valutazione della forza esplosiva degli arti superiori.
- Muscoli dorsali: maggior numero in 30". Valutazione forza muscolatura dorsale.
- Illinois agility test: misurazione della velocità di esecuzione di un percorso che prevede andate e ritorni con slalom, cambi di senso e lateralità dei movimenti.

Dodgeball:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: partite

Pallavolo:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro. Esercizi propedeutici e partita.

Calcio a 5:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: palleggio, passaggio, tiri raso terra, tiri al volo, passaggi con stop, passaggi in corsa tra compagno. Esercizi propedeutici e partite.

Badminton:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: esercizi con la racchetta e il volano, in singolo, in coppia. Esercizi propedeutici e partite.

Beach tennis:

Teoria: organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico del gioco

Pratica: esercizi con la racchetta, in singolo, in coppia. Esercizi propedeutici e partite.

Teoria:

Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina affrontati nelle esercitazioni pratiche.

L'allenamento:

1. Che cos'è l'allenamento: 1.1 caratteristiche; 1.2 l'omeostasi, 1.3 l'eterostasi, 1.4 la reazione dell'organismo; 1.5 il recupero e la super compensazione; 1.6 il carico allenante; 1.7 carico esterno e interno; l'allenamento ideomotorio
2. Come ci si allena: 2.1 le basi di un buon allenamento; 2.2 la scelta del carico allenante; 2.3 considerare gli obiettivi, 2.4 capire i propri limiti, 2.5 procedere per gradi e variare gli esercizi; 2.6 pianificare l'ordine degli esercizi; 2.7 la valutazione dei tempi; 2.8 il sovrallenamento
3. Le fasi di una seduta di allenamento: 3.1 il riscaldamento: caratteristiche, effetti del riscaldamento, le variabili che condizionano la scelta dell'esercizio, le specificità del riscaldamento, il riscaldamento passivo; 3.2 l'allenamento a pieno ritmo: caratteristiche, gli effetti dell'allenamento; 3.3 il defaticamento: caratteristiche, l'importanza dell'alimentazione del sonno, le specificità del defaticamento
4. Imparare ad allenarsi con macchine e attrezzi: 4.1 gli esercizi a corpo libero; 4.2 gli esercizi con macchine e attrezzi; 4.3 le macchine per allenare la forza; 4.4 procedere per gradi

L'allenamento delle capacità motorie:

1. L'allenamento della forza: 1.1 caratteristiche, 1.2 gli elementi su cui interviene l'allenamento della forza; 1.3 le variabili negli esercizi di allenamento della forza; 1.5 gli elementi da valutare; 1.6 i metodi di allenamento; 1.7 gli sforzi massimali; 1.8 gli sforzi ripetuti, 1.9 gli sforzi dinamici
2. L'allenamento della forza a carico naturale: 2.1 caratteristiche, 2.2 lo squat; 2.3 l'affondo classico; 2.4 il crunch classico; 2.5 il crunch inverso; 2.6 il plank prono; 2.7 i burpees
3. L'allenamento della forza con sovraccarico: 3.1 caratteristiche; 3.2 il calcolo della percentuale del massimale; 3.3 gli esercizi con sovraccarico; 3.4 il curl alternato con i manubri; 3.5 le alzate laterali a gamba tesa con le cavigliere; 3.6 le trazioni a braccia distese con la lat machine

Educazione civica:

Difendere la nostra salute: le dipendenze

1. Le dipendenze: 1.1 che cos'è la dipendenza; 1.2 il fumo; 1.3 l'alcol; 1.4 le droghe; 1.5 la dipendenza da internet e videogiochi
2. Le droghe: che cosa sono le droghe; 2.1 la cocaina; 2.2 I cannabinoidi; 2.3 le anfetamine e l'ecstasy
3. La dipendenza da internet e videogiochi: 3.1 una diversa forma di dipendenza; 3.2 i sintomi; 3.3. la cura

Cagliari, 08/06/2026